|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **RAZGIBAJ SE,**  **DA OSTANEŠ ZDRAV**  Ponedeljek, 11. 5. 2020 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Aktivnost 1: | Cele dneve sedimo, beremo, se učimo, rešujemo naloge, IGRAMO IGRICE (malo seveda), zato je pomembno, da se tudi razgibamo.  Najprej bomo naredili neka vaj za ogrevanje:   * Hoja na mestu (3 min) * Tek na mestu (3 min) * Premikanje glave v smeri naprej-nazaj-levo-desno (8 ponovitev) * Kroženje z rameni v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev) * Kroženje v komolcih v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev) * Kroženje s celimi rokami v smeri naprej-nazaj (8 ponovitev) * Kroženje v bokih v obe smeri (8 ponovitev) * Kroženje v kolenih v obe smeri (8 ponovitev) * Kroženje v gležnjih in zapestju (8 ponovitev za vsako nogo) * Počepi (10 ponovitev) * Poskoki iz čepa navzgor (iztegnjen položaj telesa in rok) |
| Aktivnost 2: | Danes gremo na 30 min. sprehod na mestu. Boste videli. Zelo je zanimivo in kar precej naporno.  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=enYITYwvPAQ> |
| Aktivnost 3: | Za konec današnje vaje predlagam yoga dihalne vaje.  Povezava:  <https://www.youtube.com/watch?v=0Z5Rko266os>  Pridno telovadite in ostanite zdravi! |

*»Če lahko verjameš, lahko dosežeš.«*

Ronnie Lott